



STAGE COLLECTIF
Souffler
pour une meilleure maîtrise vocale et interprétation

Dates

Du 1^{er} au 8 septembre 2020
49 heures (1 journée d'interruption)

Lieu

ARTA Cartoucherie de Vincennes
<https://artacartoucherie.com>

Profil professionnel des stagiaires

Artistes du spectacle, comédiens, circassiens, danseurs, musiciens, en quête d'approfondir la base de leur pratique : la respiration physiologique profonde.

Prérequis et expérience professionnelle des stagiaires

Avoir une expérience professionnelle artistique.
Admission sur CV, lettre de motivation et entretien.

Délais d'inscription

Ouverture des inscriptions du 1^{er} mai au 20 août

Tarif

1102€

Stage conventionné par l'[AFDAS](#) (intermittents du spectacle),
ou se rapprocher de votre conseiller Pôle Emploi

Nombre de participants

15 stagiaires

Intervenants

Catherine RÉTORÉ — Artiste dramatique et pédagogue
Valérie Bezançon — Artiste dramatique et pédagogue
Sava Lolov — Artiste dramatique et pédagogue
Lionel Robert — Artiste dramatique et pédagogue
Benoît LUGUÉ — Artiste musicien, compositeur et pédagogue

ÉCOLE de la Respiration Sandra-Romond

Présentation de notre pratique respiratoire

Savoir gérer son effort physique et vocal, acquérir de la légèreté et de l'envergure dans sa pratique artistique n'est possible qu'avec de bons appuis intérieurs: la respiration physiologique profonde est l'état qui les met en place. Dans ce mode respiratoire, le diaphragme et les muscles auxiliaires (muscles du dos et muscles du ventre) sont le moteur principal. Ils donnent à l'expiration le rôle le plus important de l'acte respiratoire. La personne qui pratique cette respiration concentre toute son attention sur un vidage intense de l'air pulmonaire pendant l'expiration, sans se préoccuper de l'inspiration qui se réalise automatiquement et en rapport direct avec l'ampleur du vidage provoqué par l'expiration. Pendant la respiration diaphragmatique profonde, c'est le corps tout entier qui respire, dénouant les contre-efforts ou crispations au niveau des épaules et de la gorge.

La présence vocale et physique de l'artiste repose sur cette mécanique vitale. Elle est un levier de la qualité d'exécution du comédien, du musicien, du danseur, de l'artiste de cirque...

Programme pédagogique

- Gymnastique respiratoire : mobilisation de tous les muscles qui participent à la mécanique de la respiration physiologique. À partir de différents exercices physiques, exécution de cycles respiratoires sur différents rythmes et différentes intensités.
- Travail du rire sur des gammes descendantes.
- Phonation : psalmodies sur différents phonèmes, projections syllabiques sans-sons puis avec sons, piqués, piqués-liés, gammes descendantes bouche fermée, langue tirée.
- Jeu rythmique choral.
- Phrasé du texte d'après « Le Jeu Verbal » de Michel Bernardy en lien avec la maîtrise respiratoire.
- Interprétation : conscience de la mobilisation intérieure, et libération de l'expression.

Objectifs pédagogiques

1- Prendre conscience du terrain intérieur : les dysfonctionnements tels que, l'essoufflement dans un engagement physique, les raideurs, le manque d'endurance, l'asphyxie à l'intérieur d'une phrase de texte ou à la fin d'une phrase musicale, une voix faible, une saturation du timbre dans la puissance, un manque de rythme, de vitalité, l'impossibilité de rupture, de relance...

2- Mettre en place un training respiratoire précis pour redonner à l'organisme toute sa vitalité. Comprendre que dénouer le souffle c'est magnifier la maîtrise de l'expiration dans tous les états d'engagements physiques.

3- Permettre une prise de conscience de la sensation d'ancrage et du lien entre la respiration et la qualité de l'interprétation.

4- Donner à l'artiste les bases d'un training quotidien ainsi que des repères précis qu'il pourra pratiquer en toute autonomie.

ÉCOLE de la Respiration Sandra-Romond

5- La phonation parlée et chantée doit être basée sur une recherche permanente de la spontanéité, la simplicité, l'intensité expressive de ces deux formes de la voix humaine. Toute intention d'ordre psychologique, toute recherche d'un effet vocal, perturbent l'équilibre musculaire et respiratoire, moteur de la ventilation expiratoire permanente qui, seule, assure l'authenticité du texte.

Planning d'une journée-type

9H30 à 11h30 : Pratique de la gymnastique respiratoire (totalité du groupe)

11h30 à 13h : Atelier de rythmes, corps et voix (totalité du groupe)

Pause déjeuner

14h à 17h30 : - Atelier de phonation : voix chantée, voix parlée (petit groupe)

- Atelier sur le phrasé du texte (petit groupe)

- Atelier d'interprétation (petit groupe)

Détails du programme :

Les liens entre les différents ateliers sont maintenus en permanence par les intervenants qui développent ces pratiques depuis des années et les croisent ensemble sur différents terrains (École de la Respiration, École du Verbe, et autres étroites collaborations dans différentes écoles artistiques).

1- Pratique de la gymnastique respiratoire (Catherine Rétoré et Lionel Robert)

Le but est de développer la condition physique par la répétition, la précision et l'attention du travail du souffle. Nous sommes attentifs à ce que le travail ne soit jamais en force: nous tenons compte des raideurs et fragilités de chaque personne en adaptant certaines positions d'équilibre et certains mouvements physiques. Les séries de mouvements mobilisent d'une façon homogène la respiration, le travail musculaire, la concentration, le calme, l'engagement sans inhibition. Tout le groupe est relié par cette respiration dynamique, bruitée et rythmée.

2- Atelier de phonation (Catherine Rétoré)

La personne perçoit physiquement combien le travail musculaire est absolument identique à celui qu'il a senti pendant la gymnastique respiratoire. Le timbre s'éclaircit, s'enrichit sur toutes les combinaisons syllabiques des voyelles et des consonnes jusqu'à l'obtention d'une phonation parlée spontanée et naturelle.

3- Atelier de rythmes (Benoît Lugué)

Cet atelier a pour but de renforcer le sens du rythme. La maîtrise respiratoire y donne accès. Nous visiterons quelques fondamentaux: la notion de tempo, les divisions de l'espace-temps (binaire, ternaire) et quelques décompositions simples. Nous multiplierons les jeux de rythmes, en coordonnant les mains, les pieds et la voix. A l'aide du chant et des percussions corporelles, nous étudierons comment croiser les rythmes, les faire dialoguer. Nous éprouverons sans cesse l'influence du rythme sur notre corps, notre voix, notre souffle. Le but sera de faire en sorte que le rythme, le geste, la voix, la respiration soient toujours bien placés, bien ordonnés.

4- Atelier sur le texte (Valérie Bezançon et Sava Lolov)

Cet atelier visera à donner à chaque stagiaire autonomie et précision dans l'établissement de son phrasé. Ce phrasé précis — en lien avec le travail respiratoire, lui permettra ensuite la fluidité de sa parole, la tenue de son engagement dans les silences entre les phrases et les segments de phrases.

E.R.S.R (Association Loi 1901)

Siret : 75290862400022 APE : 9499Z

www.ecoledelarespiration.sitew.com

ÉCOLE de la Respiration Sandra-Romond

5- Atelier interprétation (Sava Lolov)

Grâce à une technique approfondie, l'artiste peut exprimer ce qu'il ressent plus intensément. La culture de la respiration donne accès à la concentration, à la présence, à l'intensité, à l'équilibre, au parler juste, au geste juste, à l'interprétation juste.

" Les jours où tu sentiras ta respiration comme une source limpide, une petite divinité dispensatrice de bons offices qui anime tout ce qui vit, de la naissance à la mort, tu auras la clef qui ouvre toutes les autres portes de la technique de l'acteur. La respiration est à la base d'une bonne diction, d'une lecture intelligente, aussi bien que des mouvements tragiques ou effets comiques bien placés.

Tu dois donner l'impression que tu ne t'interromps jamais pour reprendre haleine. Fais tout ce travail qui va te demander du temps, de la patience, et surtout de la régularité dans l'effort. "

Charles Dullin

Supports fournis aux stagiaires

Tapis de sol ; anches de cornemuses ; ballons de baudruche ; clavier ; photocopies des textes travaillés.

Modalités d'évaluation :

Trois questionnaires sont remis à chaque stagiaire en fin de stage :

- Une auto-évaluation
- Une évaluation sur la formation
- Une évaluation six mois après la fin du stage

Ce stage n'est pas accessible aux personnes handicapées.

CONTACT

Catherine RÉTORÉ

cretore@wanadoo.fr

06 13 23 70 32

www.ecoledelarespiration.sitew.com

E.R.S.R (Association Loi 1901)

Siret : 75290862400022 APE : 9499Z

www.ecoledelarespiration.sitew.com